

目安はこれ！ どれくらい歩くといいの？

厚生労働省の 1日の推奨歩数

成人 8,000歩以上

高齢者 6,000歩以上

出典『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』（厚生労働省）



市民の平均で見ると
健康アプリ利用者の平均歩数
(20歳以上)

女性 5,659歩
2,341歩不足！



男性 6,628歩
1,372歩不足！



足りない分はどれだけ？

距離だと
女性 約1.5km
男性 約0.9km
※歩幅を64.4cm/歩として計算

時間だと
女性 約18分間
男性 約11分間
※時速5kmとして計算

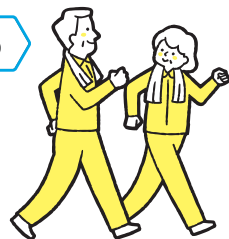
これなら何となく歩けそうな気がしてきませんか！？

続けるために

楽しみながら歩くコツ

一緒に歩く仲間をつくる

「一人だとすぐに挫折しそう・・・」という人は、ウォーキング仲間をつくるのも効果的です。



季節を感じながら歩く

春夏秋冬、その時々
の季節を感じながら歩
く。変化していく折々
の自然に意識を向けな
がら歩くと、飽きずに
続けられます。



あさひかわ健幸アプリ



計測した歩数や距離、消費カロリー、歩数ランキングも表示されます。

健康に関するイベント情報も随時発信しています。イベント参加でもポイントが貯まります。

体重や血圧、健診(検診)受診の記録、睡眠や食事などの生活習慣のチェック機能があります。

アプリ内で仮想旅行ができるバーチャルウォーキング機能も。9月から新たに「南さつま市周遊コース」がリリースされました！



市HP

こちらからアプリのダウンロードもできます

こんな人におすすめ！

- 健康のために何か始めたい
 - 散歩や日常の運動を記録してみたい
 - 歩くことで何かもらえたら嬉しい
- まずはアプリを入れて、自分の歩数を知ることから！「あさひかわ健幸アプリ」で楽しく健康づくりをしてみませんか？



歩数に応じてポイントが貯まり、協賛品が当たる抽選に応募することができます。



協賛品一覧

健康まつり内で ウォークラリーも開催！

キーワードを集めて言葉を完成させた参加者には保存食お試しセットを200人にプレゼント(先着順)。健康まつりの詳細は本誌11ページに掲載。

9/23(水)



ウォークラリー参加者は100ポイントもらえます

あさひかわであさのさんぽ

あさんぽ

してみませんか？

本市では「朝(あさ)」に散歩すること＝「あさんぽ」を推奨しています。「なんで朝がいいの?」「散歩にはどんな効果があるの?」その疑問にお答えします！

今回は、専門家にもお話を聞き「あさんぽの良いところ」を紹介します。朝に散歩できない方にも役に立つ情報も掲載していますので、ぜひご覧ください！

【詳細】健康推進課 25・6315



早速ですがインタビュー

あさんぽの良いところ聞いてきました。

あさんぽのいろいろなメリットや効果を、予防医学・リハビリの専門家である小林先生に教えてもらいました。歩くときの注意点や姿勢なども聞いてきたので、散歩はこれでバッチリです！

こばやし ひろし
小林 浩さん

社会医療法人元生会
森山病院
予防医学・スポーツ
医学センター部長
(理学療法士)



朝に歩くメリットは？



朝起きてまだ体が目覚めていない段階で朝日を浴びると、まず脳が目覚め、交感神経と副交感神経のバランスや、ホルモンバランスが整います。それで生活リズムが作れて、睡眠の改善や食欲増進につながります。旭川は散歩に適した公園や自然が多く、朝の空気や風景の変化に触れることは脳を刺激するので、あさんぽはフレイル(加齢に伴う心身の虚弱状態)予防にもつながりますね。

歩くことによる効果は？



歩くというのは運動の観点でみると手軽に全身を動かすことができる有酸素運動といえますね。そのため、血液循環や脂肪燃焼などが見込めて、さまざまな病

気の予防が期待できます。例えば、毎日の歩数を4,000歩と決め、その中で5分早歩きすると寝たきりやうつ予防、8,000歩のうち20分の早歩きで、高血圧や糖尿病の予防が期待できます。散歩で腰や股関節の痛みが改善されたという方も、多くいらっしゃいますよ。

安全に歩くための注意点



起きてすぐのタイミングは、空腹のため歩くと低血糖を起こす危険があります。あさんぽは朝食や軽く食べてから行うようにし、水分補給も忘れずに。歩数の目標を立てるなら最初からハードルを上げず、関節や体調の変化にも注意しながら、少しずつ体を動かすことを習慣化しましょう。リハビリの観点からは、歩く前の準備運動やストレッチも大切です。

歩く姿勢やそれ以外にも心がけること



本格的なウォーキングを目指す必要はありませんが、運動としての散歩では背筋を伸ばし、15mくらい少し遠くを見ます。手は少し振る程度、足を上げてみずかかとをつけ、つま先に体重を乗せる時に体重移動を意識しましょう。誰かと話しながら歩けば、それも脳への刺激となってフレイル予防になり理想的です。歩数や歩いた距離が分かると達成感も得られるので、例えば「あさひかわ健幸アプリ」などをご活用ください。(アプリの詳細は9ページに掲載)



あさひかわを歩こう！

私のオススメ！

神楽岡公園

屋内外で歩ける市内のスポットを一覧にして紹介しています。



市街地近くの公園でアクセスが良く、森林の中で街の騒がしさを忘れ小鳥のさえずりを楽しむことができます！個人の体調等に合わせて3種類のコースを選ぶこともできます！

